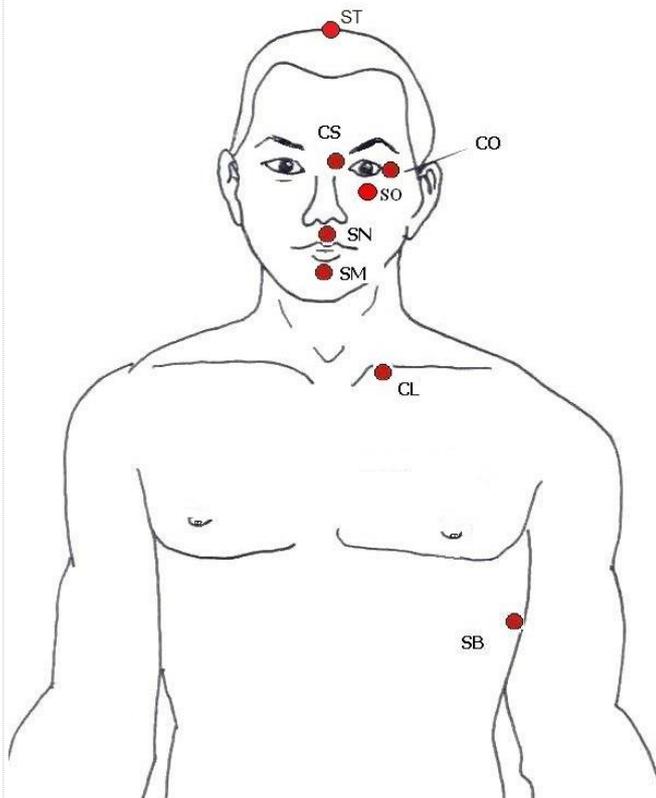
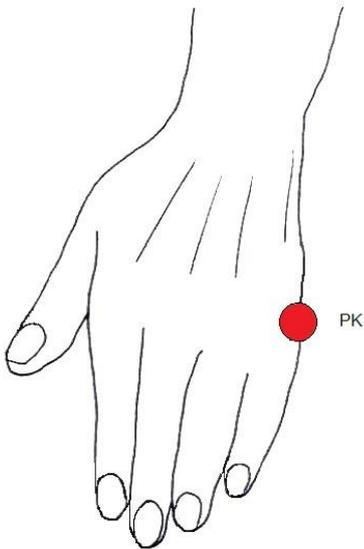


EFT - Recette de base



❖ **Identification** d'une problématique particulière, émotion négative ou tension physique.

= *ce qui nous gêne, notre "cible" de séance*

❖ **Evaluation sur une échelle de 0 à 10¹.**

10 représente le niveau maximal de douleur psychique ou physique

❖ **Phrase de préparation** (anciennement "correction de l'inversion psychologique" IP), avec le choix d'une phrase sur le modèle suivant :

« même si j'ai (ce problème), je m'accepte profondément et totalement »

Vous pouvez utiliser l'ancienne version qui est aussi très efficace :

« même si j'ai (ce problème), je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis ».

Cette phrase se répète trois fois en stimulant le point karaté (PK)

❖ **Ronde de tapping** sur les points suivants, en répétant à voix haute un « mot rappel »

- sur la tête **ST** *si vous le sentez !*
- coin du sourcil **CL**
- coin de l'œil **CO**
- sous l'œil **SO**
- sous le nez **SN**
- menton **SM**
- clavicule **CL**
- sous le bras **SB**

Inspirer, expirer...

❖ **Evaluation finale** de l'émotion négative ou la douleur sur une échelle de 0 à 10

¹ . C'est une échelle très largement utilisée en milieu hospitalier pour faire évaluer la douleur. Pour les enfants on peut proposer de mesurer en écartant les bras : zéro, les mains se touchent